

2025

国際ヨガデー

International

Yoga Day

JUNE

SATURDAY

21

all day

世界中の人がヨガを楽しみ、
ヨガとの出会いに感謝をする、
世界中がヨガに染まる1日です。

Volcano Yoga各クラスにて
国際ヨガデーをお祝いする
瞑想時間を過ごしましょう！

今のあなたは何を感じ、
どんな事を願いますか？

6/21 (SAT) 国際ヨガデーVolcano Studio特別イベント

Groupexercise Timeschedule

Volcano Studio	
9:00	8:30~9:15 Volcano Yoga ビギナー45 成田瑞穂
9:30	
10:00	9:35~10:20 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美砂
10:30	
11:00	10:40~11:25 Volcano Yoga リンパフロー45 内藤美砂
11:30	
12:00	11:45~12:30 Volcano Yoga デトックス45 ERIKO
12:30	
13:00	12:50~13:35 Volcano Yoga ～ディープリラックス～ 糟谷敦
13:30	
14:00	13:55~14:40 Volcano Yoga ビギナー45 尾島真理
14:30	
15:00	15:00~15:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI
15:30	
16:00	
16:30	16:15~17:00 Volcano Yoga ～回復へと導くヨガニドラと瞑想～ CHIE
17:00	
17:30	16:15~17:00 Volcano Yoga ～回復へと導くヨガニドラと瞑想～ CHIE
18:00	皆さんは、なぜ「ヨガを始めよう」と思ったのですか。 そして継続している皆さんは「なぜヨガを継続でき ているのでしょうか」
18:30	世の中では「失ってから大切さ、有難さに気付く」な どよく聞きますが目に見えないものには鈍く、自然と 「そうなった」ものに心は気づきにくいです。 ヨガが皆さんにもたらしている恩恵も同じかもしれま せん。
19:00	そんなことを探っていくような瞑想の時間と、 回復へと導くヨガニドラ(眠りのヨガ)を行います。 クラス前半は軽く身体を動かしますが、 動きは多くありませんので、おやすみしたい方向けの クラスとなります。

6/21(土)

国際ヨガデー♡

世界中で、ヨガとの出会いに感謝をする日。
こうしてヨガができることへの感謝、
頑張っている自分を包み込む。
優しさで溢れる1日を過ごしませんか？

8:30~9:15 Volcano Yogaビギナー 成田瑞穂
ヨガに正解・不正解はないと言われますが、実は自分にとっての正解はあります。今日の自分に合うポーズは昨日とは違うかもしれません。ヨガは自分自身を知る旅なのです。今日という特別な日に、ぜひご自身と静かに向き合う時間をお楽しみください。

9:35~10:20 Volcano Yoga骨盤調整
10:40~11:25 Volcano Yogaリンパフロー 内藤美砂
今日はいつもより、ゆっくり呼吸をして。
自分の心と体を大切にする日。
ヨガを通して、心地よい自分に出会いましょう。

11:45~12:30 Volcano Yogaデトックス ERIKO
日々お身体は変化します。先週と比べて今日はどうでしょうか？
今日のご自身に目を向け、今日のご自身に合ったアーサナで、
心と身体を大切にする時間をつくりましょう。

12:50~13:35 Volcano Yoga
～ディープリラックス～ 糟谷敦
心と身体の緊張が解けた状態がリラックス。
ヨガのポーズを通して自律神経系に働きかけ、心と身体の解放、
ケアをしていくクラスです。至福・至高のリラックスを是非！

13:55~14:40 Volcano Yogaビギナー 尾島真理
心と身体の調和をさせながら、ヨガを通じて幸せを感じましょう。
自身の環境や周りの人へ感謝の気持ちをこめて。
感謝の気持ちと共に、ご自愛しましょうね♪ナマステ♪

15:00~15:45 Volcano Yogaリフレッシュ MISAKI
普段いろいろなことを頑張っている自分自身に感謝をし、
心地よく体を動かして心身ともにリフレッシュしましょう♡